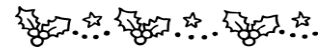
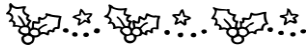


平成29年 12月分 給食予定献立表



ドレミナーサリー 2ページ

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 午前 | 栄 養 価 |
|---------|--|---|---|---|------------------------------|--|---|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 15 金 | 5分づき飯 レバーのごまだれ 中華風コーンスープ カニカマ入りコール スロー | 半つき米 片栗粉 ごま 砂糖 油 ごま油 ドレッシング ●薄力粉 バター 砂糖 | 牛乳 豚レバー かたくちいわし (煮干し) 乾燥わかめ かに風味かまぼこ ●卵 豆腐 | スイートコン缶詰 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん | 牛乳 ★豆腐ケーキ 果物(みかん) | | エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g |
| 18 月 | 菜飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁(大根) 生揚げのそぼろ煮 | 精白米 砂糖 さつまいも 砂糖 バター | 牛乳 ししゃも みそ かつお節 生揚げ 鶏ひき肉 ホイップクリーム ●卵 | だいこん葉 だいこん 玉ねぎ 人参 りんご | 牛乳 ★スイートポテト 果物(りんご) | | エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g |
| 19 火 | ちゃんぽんめん 炒り豆腐 花みかん | ●中華めん(ゆで) ごま油 油 砂糖 精白米 | 牛乳 豚ひき肉 かたくちいわし (煮干し) 豚肉 かまぼこ 豆腐 かつお節 | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 みかん | 麦茶 ★おかかおにぎり | | エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.7 g |
| 20 水 | 7分づき飯 鶏肉のきのこソース 豆腐ともやしのスープ 大根サラダ | 七分つき米 油 砂糖 ●薄力粉 | 牛乳 鶏肉 豆腐 ●卵 ホイップクリーム | 玉ねぎ しめじ もやし 長ねぎ だいこん 人参 きゅうり | ミルクティー ★ロールケーキ | | エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g |
| 21 木 | ジャムサンド ハンバーグ コーンクリームスープ 温野菜のサラダ | ●食パン 油 砂糖 ●薄力粉 | 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ゼラチン | いちごジャム 玉ねぎ 人参 ブロッコリー スイートコン缶詰 いちご | 麦茶 ★ミルクゼリー |  | エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g |
| 22 金 | 中華丼 かぶのスープ いとこ煮 | ごま油 片栗粉 精白米 油 砂糖 ●薄力粉 バター | 牛乳 豚肉 かたくちいわし (煮干し) えび ●卵 あずき ヨーグルト(ドリンクタイプ) | 白菜 玉ねぎ 人参 ビーマン かぶ かぼちゃ バナナ | 飲むヨーグルト ★バナナドーナツ | | エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g |
| 25 月 | スパゲティ ナポリタン キャベツのツナサラダ ほうれん草スープ | ●スパゲティ 油 ●マヨネーズ じゃがいも | 牛乳 チュールーズ かたくちいわし (煮干し) ロースハム マヨネーズ | 人参 ビーマン 玉ねぎ きゅうり キャベツ ほうれん草 | 牛乳 ★フライドポテト | | エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g |
| 26 火 | つきたて三色餅 けんちん汁 | ごま 砂糖 油 里芋 ●そうめん もち米 | 牛乳 きな粉 あおのり 鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ かつお節 | 人参 白菜 長ねぎ 小松菜 | 麦茶 ★野菜温麺 | | エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.2 g |
| 27 水 | シーフードピラフ 冬野菜スープ 花みかん | 精白米 バター じゃがいも ●薄力粉 | 牛乳 えび イカ ベーコン | 玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ ブロッコリー みかん | 牛乳 ★黒糖蒸しパン | | エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.1 g |
| 28 木 | 天ぷらうどん (かき揚げ・竹輪) さつま芋とりんごの 重ね煮 | ●うどん(ゆで) 砂糖 ●薄力粉 油 さつまいも 精白米 | 牛乳 かつお節 さくらえび 焼き竹輪 | 長ねぎ りんご 干しぶどう | 麦茶 ★ゆかりおにぎり | | エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| | | | | 月平均栄養価 | エネルギー 531 kcal 脂 質 16.3 g | たんぱく質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g | |

(●印はアレルギー除去対象食品です)
★印は手作りのおやつです
※都合により献立の変更がある場合もあります

【今月の行事食】22日：かぼちゃのいとこ煮を食べます。(冬至)
26日：つきたてのお餅を食べます。

